MH08D8974

តើអ្វីទៅជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម
What is Diabetes

Cambodian

[illegible]
Knowledge [illegible]
1101 Wootton [illegible], Suite 650
Rockville, MD 20852
1-800-444-6472

ssg

hapa

រឿងរបស់ស្ត្រីព្រឹទ្ធវ័យខ្មែរម្នាក់

នៅពេលដែលខ្ញុំអាយុបាន៥១ឆ្នាំ ខ្ញុំចាប់ផ្តើមមានបញ្ហាព្រិលភ្នែក។ ខ្ញុំអស់កម្លាំងជានិច្ច ស្រេកទឹក ហើយត្រូវទៅបត់ជើងតូចជាញឹកញាប់។ ថ្ងៃមួយខ្ញុំទៅពេទ្យ។ ពេទ្យក៏យកឈាមខ្ញុំទៅវិភាគ ហើយប្រាប់ខ្ញុំថា ខ្ញុំមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២។ ខ្ញុំមិនស្គាល់ជំងឺនេះទេ តែខ្ញុំខ្លាចណាស់។ សព្វថ្ងៃនេះ ២៤ឆ្នាំហើយចាប់ពីពេលដែលខ្ញុំមានជំងឺនេះ ខ្ញុំបានធ្វើតាមបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ។ ខ្ញុំលេបថ្នាំ៣ដងក្នុង១ថ្ងៃ ទទួលទានម្ហូបត្រឹមត្រូវ ហើយដើរហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃ តែជួនកាលខ្ញុំហាក់ដូចជាស្ពឹកនៅជើងនិងដៃហើយមើលមិនច្បាស់។ ខ្ញុំគ្រាន់តែស្តាយថាពុំមាននរណាប្រាប់ខ្ញុំអំពីជំងឺនេះឲ្យទាន់ពេលវេលា។

ស្រីខ្មែរម្នាក់អាយុ៧៥ឆ្នាំ

តើអ្វីទៅជាជំងឺទឹកនោមផ្អែម

គឺជាជំងឺមួយដែលខ្លួនប្រាណយើងមិនអាចបង្កើតជាតិអិនស៊ុលីនបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីយកជាតិស្ករក្នុងខ្លួនទៅផលិតជាថាមពល។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ១ ច្រើនកើតមានក្នុងចំណោមក្មេងនិងយុវវ័យមុនអាយុ៣០ឆ្នាំ។ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២ ច្រើនកើតមានជាទូទៅ។អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមចំនួនពី៩០ទៅ៩៥ភាគរយច្រើនមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២។ នៅពេលដែលលោកអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមមានកំរិតខ្ពស់។ ចំនួនជាតិស្ករច្រើន នៅក្នុងឈាម ធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព។

រោគសញ្ញាខ្លះដែលអាចមានឬមិនមាន

- ស្រេកទឹកខ្លាំង
- បត់ជើងតូចញឹកញាប់
- ឃ្លាន
- អស់កម្លាំង
- ចុះទម្ងន់ច្រើន
- ជំងឺពងផ្លូតនៅលើស្បែក លើក្រចក លើមាត់ ឬនៅលើភេទ
- ស្បែកស្ងួត ហើយរមាស់
- ព្រិលភ្នែក
- ស្រពន់ឬស្ពឹកដៃឬជើង
- ជំងឺនៅលើស្បែកមិនជាសះ
- របួសមិនជាសះ

តើអ្វីអាចកើតមានឡើងចំពោះអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២ បើមិនបានពិនិត្យរក

- មានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរក្នុងផ្នែកសុខភាព
- ឈឺបេះដូង(ស្ទះសរសៃឈាម) ដែលអាចឲ្យគាំងបេះដូងឬបែកសរសៃឈាមក្នុងក្បាល
- ឈាមរត់មិនស្រួលដែលបណ្តាលឲ្យត្រូវកាត់ដៃឬកាត់ជើង
- មានបញ្ហាដល់ផ្នែកឯទៀតក្នុងខ្លួនដូចជាព្រិលភ្នែកឬខ្វាក់ភ្នែក
- ផ្នែកជាច្រើនក្នុងខ្លួនដើរមិនបានល្អ ដូចជាក្រលៀន ថ្លើម បេះដូង
- បាត់បង់ជីវិត

តំរង់ចាំដល់មានរោគសញ្ញា ត្រូវពិនិត្យសញ្ញាដូចតទៅនេះ

- ពិនិត្យភ្នែក១ឆ្នាំម្តង
- សុំឲ្យពេទ្យយកឈាមទៅវិភាគរកជាតិស្ករ១ឆ្នាំម្តង
- ពិនិត្យក្រចកជើង តើមានផ្លាស់ប្តូរពណ៌ឬមានដំណៅទេ
- ឲ្យពេទ្យពិនិត្យជើងយ៉ាងតិច១ឆ្នាំម្តង
- ពិនិត្យខ្លួនប្រាណរាល់ថ្ងៃក្រែងមានដំណៅរបួសមុតមិនជាសះ

ហេតុដែលនាំឲ្យមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២

- លោកអ្នកលើសទម្ងន់
- មានអាយុពី៤៥ឆ្នាំឡើងទៅ
- មានសាច់ញាតិគ្រួសារមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២
- ពុំមានធ្វើសកម្មភាពអ្វីហើយមិនហាត់ប្រាណ
- មានជំងឺឡើងឈាម
- ធ្លាប់មានបញ្ហាទឹកនោមផ្អែមនៅពេលមានគភ៌ ឬបានបង្កើតកូនដែលមានទម្ងន់លើស៩ផោន
- លោកអ្នកជាជនជាតិអាស៊ី និងជនជាតិមកពីកោះ ច្រើនមានជំងឺនេះ

តើលោកអ្នកគួរធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ២

- ពិសារចំណីអាហារល្អត្រឹមត្រូវមានគ្រប់ជីវជាតិមានផ្លែឈើនិងបន្លែ
- ពិសារអាហារ៣ពេលក្នុង១ថ្ងៃតាមម៉ោងពេលប្រហាក់ប្រហែលគ្នារាល់ថ្ងៃ
- ហាត់ប្រាណពី២០ទៅ៣០នាទីក្នុង១ថ្ងៃដូចជាដើរ រាំ ធ្វើការស្រាលៗក្នុងផ្ទះ ក្នុងសួនច្បារ ។ល។
- អំពាវនាវឲ្យសមាជិកគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិធ្វើតាមរបៀបនេះដែរ

★ ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើសេវាកម្មរបស់ក្រសួងសុខភាពសាធារណៈ សូមសួរកអ្នកបកប្រែភាសាបើលោកអ្នកមិនអាចនិយាយភាសាអង់គ្លេសបានទេ ★

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទូរស័ព្ទមកសមាគមខ្មែរនៅទ្វីបអាមេរិក(562) 491-9100

A Story of a Cambodian Elderly

"When I was about 51 years old, I began having problems with my vision; also I was always tired, thirsty, and had to go to the bathroom often. So one day, I went to my doctor and she did a blood test. My doctor told me that I had Diabetes Type II. I didn't know what it was, but I was scared. Today, 24 years from my diagnosis, I have done what the doctor had told me. I take my three medications daily, eat healthy foods, and walk everyday. But, I sometimes feel numbness in my feet and hands and cannot see very well. I just wish that someone could have told me about the disease earlier."

Cambodian woman, 75 years old

What is Diabetes

Diabetes is a disease when your body cannot produce enough insulin to process glucose (a form of sugar) in your body into energy. Type I Diabetes usually develops in children and young adults before the age of 30. Type II Diabetes is the most common type of diabetes. About 90-95% of people with diabetes have Type II Diabetes. When you have diabetes, your blood sugar level is too high. A high blood sugar level is dangerous to your health.

Some Common Signs and Symptoms (which may or may not be present)

- Excessive thirst
- Frequent urination
- Hunger
- Fatigue
- Drastic Weight loss
- Cuts or open sores not healing
- Blurred vision
- Tingling or loss of feeling in hands or feet
- Non-healing infections of skin
- Yeast infection
- Dry, itchy skin

What Happens to Someone With Diabetes Type II if Not Checked

- Severe problems in your health
- Heart Disease (Coronary Artery Disease), which may cause a heart attack and stroke
- Multiple organ problems, including blurred vision or blindness
- Multiple organ failures including kidney, liver and heart
- Death

Funded by the U.S. Department of Health and Human Services - Centers for Disease Control & Prevention and the Administration on Aging.

What Can You Do to Check If You Have Diabetes Type II

- Get your eyes checked once a year
- Ask your doctor (health care provider) for a blood sugar level test once a year
- Check your toenails for any discoloration or infections
- Ask your doctor (health care provider) for a complete foot exam at least once a year
- Check your body everyday for soreness or cuts that don't heal

Risk Factors of Diabetes Type II

- You are overweight
- You are 45 years of age and over
- A family history of diabetes type II
- You are inactive (sedentary) and don't exercise
- High blood pressure
- History of gestational diabetes, a form of diabetes occuring in pregnancy, or giving birth to a baby weighing more than nine pounds
- Asian and Pacific Islander Americans are at high risk

What Should You Do To Prevent Diabetes Type II

- Eat a balanced diet (healthy), including fruits and vegetables
- Eat three times a day and keep your meals about the same time each day
- Exercise (walk, dance, light house work, gardening, etc.) 20-30 minutes each day
- Tell your family members and friends to do the same

*** If you use public health services, ask for an interpreter if you cannot speak English well ***

For more information contact:
St. Mary Medical Center/Families in Good Health
411 E. 10th Street, Suite #207
Long Beach, CA 90813
Tel. (562) 491-9100

Families In Good Health
St. Mary Medical Center
CHW